ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы НП-1** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

Дата тренировок – понедельник, среда, пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) |
| Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 |
| Основная часть | Работа с резиной  1. Иммитация технических действий в положении стоя:  - задняя подножка 2х10 в обе стороны;  - бросок через бедро 2х10 в обе стороны;  - зацеп стопой изнутри 2х10 в обе стороны;  - передняя подножка 2х10 в обе стороны  (15 минут)  2. Упражнения на мышцы брюшного пресса и спины:  - поднимание туловищ из положения лежа на спине 1 минута;  - поднимание туловища из положения лежа на животе 1 минута;  - планка в упоре на предплечьях 1 минута;  - поднимание ног из положения лежа на спине до прямого угла 1 минута ;  - «велосипед» 1 минута. | 20 |
| Заключительная часть    Теория | 1.Упражнение на расслабление.  2.Растягивающие упражнения на гибкость  Описать запрещенные действия в дзюдо. | 10 |

ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы НП-4** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

Дата тренировок – понедельник, среда, пятница, воскресение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) |
| Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 |
| Основная часть | Упражнения с резиной   1. Подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 50 раз 2. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 50 раз 3. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз 4. Приседание до прямого угла 50 раз-4 подхода 5. Лежа поднимание туловища 50 раз-4 подхода 6. Отжимание от пола 10 раз-5 подходов 7. Подтягивание на турнике у кого есть 5 подходов-5 раз | 20 |
| Заключительная часть    Теория | 1. Упражнение на расслабление.  2. Растягивающие упражнения на гибкость  За что дают предупреждения и сколько дается предупреждений. | 10 |

ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы УТГ-1** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

Дата тренировок – понедельник, среда, пятница, воскресение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) |
| Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 |
| Основная часть | Работа с резиной   1. Подвороты на бросок передняя подножка вправо-влево по 50 раз (имитационные упражнения) 2. Подвороты на бросок через спину вправо-влево по 50 раз 3. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз 4. Приседание до прямого угла 50 раз –4 подхода 5. Лежа поднимание туловища 50 раз-4 подхода 6. Отжимание от пола 10 раз-5 подходов 7. Подтягивание на турнике у кого есть 5подходов-5 раз | 20 |
| Заключительная часть    Теория | 1. Упражнение на расслабление.  2. Растягивающие упражнения на гибкость.  Какие способы проведения соревнований. Описать, в чем различие. | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЛАН  индивидуальных тренировок отделения дзюдо  **группы УТГ- 4** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**  Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.  Дата тренировок – понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) | | Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 | | Основная часть | Работа с резиной   1. Подвороты на бросок передняя подсечка вправо-влево по4под- 50 раз (имитационные упражнения) 2. Подвороты на бросок боковая подсечка вправо-влево 4 под- 50 раз 3. Падение вперед на руки (страховка вперед) 20 раз 4. Приседание до прямого угла 50 раз –4 подхода 5. Лежа поднимание туловища 50 раз-4 подхода 6. Отжимание от пола 10 раз-5 подходов 7. Подтягивание на турнике у кого есть 5подходов-5 раз | 20 | | Заключительная часть  Теория | 1. Упражнение на расслабление.  2. Растягивающие упражнения на гибкость.  За какие броски дают оценку «иппон»? | 10 | |

ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения дзюдо

**группы УТГ- 5** в период с **20.04.2020 по 30.04.2020 года**

Тренер-преподаватель – Джуманиязов Г.О.

Дата тренировок – понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части-разделы  УТЗ | Используемые тренировочные  средства с кратким описанием | Время  (мин.) |
| Разминка | 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра  2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.  3. Бег с доставанием пятками ягодиц  4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге  5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)  6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук  7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее  8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе  9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад  10. Разминание кистей и пальцев рук | 10 |
| Основная часть | Работа с резиной   1. Подходы на зацеп голенью изнутри – подсечка на ноги изнутри по 4 подходов - 50 раз. (имитационные упражнения). 2. Входы на мельницу вправо-влево по 4подходов - 50 раз. 3. Падение вперед на руки (страховка вперед) - 20 раз. 4. Приседание до прямого угла 50 раз. - 4 подхода. 5. Лежа поднимание туловища 50 раз. - 4 подхода. 6. Отжимание от пола 10 раз. - 5 подходов. 7. Подтягивание на турнике у кого есть 5 подходов – 10-12 раз. 8. Вис на перекладине руки согнуты на 90 градусов 1 минута - 2 подхода. | 20 |
| Заключительная часть  Теория | 1. Упражнение на расслабление.  2. Растягивающие упражнения на гибкость.  Требования к экипировке и гигиене участников соревнований. | 10 |